COBRE PANAMÁ

@cobrepanama

CONSUMO RESPONSABLE DE ALCOHOL

HR-Medical DEPARTMENT



T-care
Te cuidamos ¡Cuídate!

@cobrepanama

TRASTORNO POR CONSUMO DE ALCOHOL

También conocido como alcoholismo o dipsomanía.

Se refiere al uso nocivo o abuso del alcohol y es caracterizado por una fuerte necesidad de ingerir bebidas alcohólicas o licores, de forma que existe una dependencia física y psicológica.

Se considera una enfermedad crónica, progresiva y mortal, al igual que otras drogodependencias.



COBRE PANAMÁ

BEBIDA ALCOHOLICA

Son aquellas que contengan alcohol etílico en una proporción de 2% hasta 55% Alc.vol.

CLASIFICACIÓN

BEBIDAS ALCOHÓLICAS FERMENTDAS
Contienen de 2 a 20% Alc. Vol.

BEBIDAS ALCOHOLICAS DESTILADAS
Contienen de 32 a 55 % Alc. Vol

LICORES
Contienen de 2 a 20% Alc. Volumen

COCTÉLES
Contienen de 12 a 32 % Alc. Vol

BEBIDAS ALCOHÓLICAS PREPARADAS
Contienen de 2 a 12% Alc. Vol.







Recuerda que al organismo le lleva aproximadamente 1 h en procesar un trago estándar.

COBRE PANAMÁ

USO, ABUSO Y DEPENDENCIA. DONDE ESTA EL LIMITE?

Tipos de bebidas y su equivalencia en Unidades de Bebida Estándar

Tipo de bebida	Volumen	Nº de UBE
Vino	1 vaso (100cc.) 1 litro	1 10
Cerveza	1 caña (200cc.) 1 litro	1 5
Copas	1 carajillo (25cc.) 1 copa (50cc.) 1 cubata (50cc.) 1 litro	1 2 2 40





Una unidad de bebida estándar es una medida de referencia que define los gramos de alcohol puro por porción de consumo (10 gramos de alcohol/porción). El organismo metaboliza el alcohol a una tasa aproximada de una unidad de bebida estándar por hora.

1 UBE = 10 gr. de alcohol puro

La OMS recomienda no superar:

Mujeres:	Hombres:
17 UBE/semana 2 UBE/día	28 UBE/semana 4 UBE/día

Consumo de alcohol moderado:

Mujeres es de máximo 3 bebidas en un día y 7 en una semana.
Hombres es de máximo 4 bebidas en un día y 14 en una semana.

@cobrepanama

SINDROME DE ABSTINENCIA

Afecta a las personas con consumo crónico de alcohol que lo disminuyen o lo suspenden completamente.



@cobrepanama

CONSECUENCIAS



PERDIDA DE CONTROL

Ser incapaz de limitar la cantidad de alcohol que bebes.



SINTOMAS DE ABSTINENCIA

Ansiedad, insomnio, náuseas, menor estado de conciencia, sudoración o temblores.



PROBLEMAS LABORALES/FAMILIARES

Incapaz de cumplir con obligaciones importantes en el trabajo y hogar.

@cobrepanama

EFECTOS EN LA SALUD

EL CONSUMO
EXCESIVO DE ALCOHOL
CAUSA:

GASTRITIS, ÚLCERA, HEMORRAGIAS

CÁNCER DE BOCA, ESÓFAGO O ESTÓMAGO

CIRROSIS HEPÁTICA O HEPATITIS

PANCREATITIS

ANEMIA

AGUDIZA LA DIABETES

HIPERTENSIÓN, INFARTO, ARRITMIAS CARDIACAS

@cobrepanama

COMPLICACIONE



Deprime el SNC, inicialmente produce un aumento de energía pero, a medida que bebe, genera somnolencia y perdida del control de las acciones.

El alcohol en exceso afecta el habla, la coordinación muscular y los centros vitales del cerebro, incluso, puede provocar un coma que ponga en riesgo la vida.

@cobrepanama

NIVELES DE CONSUMO DE ALCOHOL

1 Consumo seguro

Quienes consumen 2 bebidas estándar o menos por semana clasifican como “bajo” en la escala de riesgos.

2 Consumo excesivo

- ✓ Deterioro leve del habla, la memoria, atención, coordinación y el equilibrio.
- ✓ Puede aparecer somnolencia.
- ✓ Estado de relajación.

3 Intoxicación alcohólica Embriaguez

- ✓ Perdida de conocimiento.
- ✓ Deterioro significativo del habla, memoria, tiempo de reacción, coordinación y equilibrio.
- ✓ Deterioro peligroso del raciocinio y toma de decisiones.
- ✓ Vómitos.

4 Síndrome de abstinencia alcohólica - desintoxicación

- ✓ Confusión.
- ✓ Taquicardia.
- ✓ Temblores.
- ✓ Ansiedad.
- ✓ Alucinaciones.
- ✓ Insomnio.
- ✓ Respuestas entorpecidas.
- ✓ Piel húmeda y fría.

SINTOMAS AGUDOS | **SINTOMAS CRONICOS**

IMPACTO EN LA SEGURIDAD

Accidentes automovilísticos.



Un desempeño deficiente en el trabajo.

Mayor probabilidad de cometer delitos violentos o de ser víctima de uno.



Participación en relaciones sexuales sin protección, o ser víctima de abuso sexual.

TODO TRABAJADOR PUEDE SER SUJETO A REALIZARSE PRUEBAS DE ALCOHOL

- Al estar en período de prueba.
- Al realizar pruebas aleatorias.
- A solicitud del supervisor para garantizar un entorno seguro de trabajo.
- Pruebas post-incidente laboral.
- Sospecha de signos de estar bajo posibles efectos del alcohol.

RECUERDA...



El nivel de consumo excesivo puede variar dependiendo de factores individuales como la tolerancia al alcohol, el peso corporal y la salud general. Por encima de estas cantidades puedes experimentar síntomas de intoxicación aguda.

Es importante recordar que beber con moderación y conocer tus límites es fundamental para evitar el consumo excesivo de alcohol y sus posibles efectos negativos para la salud y el bienestar.

MUCHAS GRACIAS

COBRE PANAMÁ

